

Universitas Sriwijaya

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT 100  
M MELALUI PERMAINAN MEMASUKKAN PAKU KE  
DALAM BOTOL PADA SISWA KELAS 1 SMA NEGERI 3  
TANJUNG RAJA**

**SKRIPSI**

Oleh

**Pasrah Lumban Gaol**

**NIM: 06061281621080**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

HALAMAN PENGESAHAN

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT 100  
M MELALUI PERMAINAN MEMASUKKAN PAKU KE  
DALAM BOTOL PADA SISWA KELAS 1 SMA NEGERI 3  
TANJUNG RAJA

SKRIPSI

oleh

Pasrah Lumban Gaol

NIM 06061281621080

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd.

NIP.198912012019032018

Pembimbing



Dr. Hartati M.Kes

NIP.196006101985032006



HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT 100  
M MELALUI PERMAINAN MEMASUKKAN PAKU KE  
DALAM BOTOL PADA SISWA KELAS 1 SMA NEGERI 3  
TANJUNG RAJA

SKRIPSI

oleh

Pasrah Lumban Gaol

NIM 06061281621080

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd.

NIP.198912012019032018

Pembimbing



Dr. Hartati M.Kes

NIP.196006101985032006



HALAMAN TELAH DIUJIKAN SKRIPSI

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT 100  
M MELALUI PERMAINAN MEMASUKKAN PAKU KE  
DALAM BOTOL PADA SISWA KELAS 1 SMA NEGERI 3  
TANJUNG RAJA

SKRIPSI

Pasrah Lumban Gaol

Nomor Induk Mahasiswa 06061281621080

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : RABU

Tanggal : 02 AGUSTUS 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes.

2. Anggota : Dr. Syafarudin, M.kes.



Indralaya, 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

  
Destriani, MPd.

NIP. 198912012019032018



Universitas Sriwijaya

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT 100  
M MELALUI PERMAINAN MEMASUKKAN PAKU KE  
DALAM BOTOL PADA SISWA KELAS 1 SMA NEGERI 3  
TANJUNG RAJA**

**SKRIPSI**

Oleh  
**Pasrah Lumban Gaol**

**NIM: 06061281621080**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

**Pembimbing**



**Dr. Hartati, M.Kes**  
**NIP. 196006101985032006**

**Mengetahui**  
**Koordinator Program Studi,**



**Destriani, M.Pd**  
**NIP. 198912012019032018**

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT 100  
M MELALUI PERMAINAN MEMASUKKAN PAKU KE  
DALAM BOTOL PADA SISWA KELAS 1 SMA NEGERI 3  
TANJUNG RAJA**

**SKRIPSI**

**Pasrah Lumban Gaol**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281621080**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan  
Kesehatan**

**Telah diajukan dan lulus pada:**

**Hari : Rabu  
Tanggal : 02 Agustus 2023**

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes
2. Anggota : Dr. Syafaruddin, M.Kes



Indralaya, Agustus 2023  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,



Destriani  
NIP. 198912012019032018

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pasrah Lumban Gaol

NIM : 06061281621080

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint 100 m Melalui Permainan Memasukkan Paku Ke Dalam Botol Pada Siswa Kelas 1 SMA Negeri 3 Tanjung Raja ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karyaini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 02 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Pasrah Lumban Gaol

NIM. 06061281621080

## **PRAKATA**

Skripsi dengan judul Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint 100 m Melalui Permainan Memasukkan Paku Ke Dalam Botol Pada Siswa Kelas 1 SMA Negeri 3 Tanjung Raja disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada orang tua yang selalu sabar menunggu serta berharap anaknya akan sarjana dan seluruh keluarga saya yang selalu mensupport perkuliahan, terimakasih untuk angkatan 2016 batak timbangan, sektor timbangan bedeng housetea dan orang yang saya cintai dan sayangi dan kepada Dr. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd, Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan, Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada SMA Negeri 3 Tanjung Raja yang telah mendukung dan membantu selama penelitian skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Agustus 2023  
Penulis,



## **PERSEMBAHAN**

Diawali dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Tuhan hadirkan dalam hidupku dan memberiku semangat, inspirasi, nasehat, doa, dukungan.

Kupersembahkan skripsi ini kepada :

- Terima kasih kepada, ayah dan ibu saya yang sangat luar biasa dan senantiasa berkorban dalam segala hal demi menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih atas kasih sayang, nasihat, motivasi dan doa yang tiada henti saya dapatkan. Teruntuk Ayah dan Ibu skripsi ini ku persembahkan untuk kalian.
- Saudariku tercinta yang ada di kampung yang selalu mendukung, memberikan semangat dan doanya untuk saya selama ini.
- Terimakasih kepada Sulastri Lumban Gaol yang selalu membantu dan memotivasi saya selama perkuliahan.
- Terima kasih kepada semua keluarga besarku yang telah memberikan motivasi serta semangat selama pembuatan skripsi ini.
- Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Ibu Dr. Hartati, M.Kes yang telah memfasilitasi dan memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik.

## MOTTO

- *Only you can change your life. Nobody else can do if for you.*
- Orang lain gak akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita. Yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga denga napa yang kita perjuangkan hari ini,
- Satu untuk semua, semua untuk satu (PENJASKES)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Rasa syukur serta salam tercurah kepada Tuhan Yesus beserta keluarga, sahabat, dan yang atas izin-Nya telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Puji Tuhan, berkat izin dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint 100 m Melalui Permainan Memasukkan Paku Ke Dalam Botol Pada Siswa Kelas 1 SMA Negeri 3 Tanjung Raja”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka.

Indralaya,                      Agustus  
2023

Pasrah Lumban Gaol

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG.....	iii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
PRAKATA.....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACTS.....	vx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
1.5 Sumber Pemecahan Masalah.....	6
BAB II LANDASAN TEORI .....	7
2.1 Pembelajaran Lari <i>Sprint</i> .....	7
2.1.1 Konsep Pembelajaran.....	7
2.1.2 Hakekat Belajar.....	8
2.1.3 Hasil Belajar.....	11

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Belajar.....	15
2.1.5 Startegi Pembelajaran Atletik Sekolah Menengah Atas .....	17
2.1.6 Pengertian Lari <i>Sprint</i> .....	18
2.2 Tinjauan tentang Permainan.....	24
2.2.1 Pengertian Bermain.....	24
2.2.2 Fungsi Bermain .....	26
2.2.3 Permainan Memasukkan Paku kedalam Botol .....	28
2.2.4 Analisis Permainan Memasukkan Paku ke dalam Botol .....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Subjek Penelitian.....	31
3.2 Objek Penelitian.....	31
3.3 Waktu Penelitian .....	31
3.4 Lokasi Penelitian.....	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.6 Instrumen Pengumpulan Data.....	35
3.7 Analisa Data .....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	41
4.1 Pendeskripsian Data.....	41
4.1.1 Data Kondisi Awal Hasil Belajar Lari <i>Sprint</i> Subjek Penelitian .....	41
4.2 Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lari <i>sprint</i> dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	52
4.3 Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lari <i>Sprint</i> dari Siklus I ke II .....	54
4.4 Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lari <i>Sprint</i> dari Kondisi Awal ke Siklus II .....	55
BAB V PENUTUP.....	57
5.1 Kesimpulan .....	57
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Instrumen Pengumpulan Data Lembar Observasi Psikomotor Lari Sprint .....	35
Tabel 3.2 Instrumen Pengumpulan Data Lembar Observasi Afeksi (Sikap) I....	35
Tabel 3.3 Instrumen Pengumpulan Data Lembar Observasi Afeksi (Sikap) II ..	36
Tabel 3.4 Instrumen Pengumpulan Data Lembar Observasi Afeksi (Sikap) III .	37
Tabel 3.5 Instrumen Pengumpulan Data Lembar Observasi Afeksi (Sikap) IV .	37
Tabel 3.6 Instrumen Pengumpulan Data Lembar Observasi Afeksi (Sikap) V ..	38
Tabel 3.7 Persentasi Target Pencapaian.....	40
Tabel 4.1 Data Kondisi Awal Hasil Belajar Lari <i>Sprint</i> Siswa.....	41
Tabel 4.2 Data Lembar Observasi Test Kognitif Siswa.....	44
Tabel 4.3 Data Lembar Observasi Psikomotor Lari <i>Sprint</i> Siswa .....	46
Tabel 4.4 Data Lembar Observasi Test Kognitif Lari <i>Sprint</i> Siswa .....	48
Tabel 4.5 Data Observasi Test Psikomotor Lari <i>Sprint</i> Siswa.....	50
Tabel 4.6 Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>Sprint</i> Kelas X SMAN 3 Tanjung Raja dari Kondisi Awal ke Siklus I .....	53
Tabel 4.6 Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>Sprint</i> Kelas X SMAN 3 Tanjung Raja dari Siklus I ke Siklus II .....	54
Tabel 4.7 Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>Sprint</i> Kelas X SMAN 3 Tanjung Raja dari Kondisi Awal ke Siklus I .....	55

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Posisi dan sikap pada saat aba-aba bersedia.....	21
Gambar 2.2 Posisi dan sikap pada saat aba-aba siap .....	21
Gambar 2.3 Posisi dan sikap pada saat aba-aba ya .....	22
Gambar 2.4 Urutan gerakan dalam lari <i>sprint</i> .....	22
Gambar 2.5 Posisi dan sikap pada saat melewati garis <i>finish</i> .....	24
Gambar 2.6 Lapangan permainan memasukkan paku kedalam botol.....	29
Gambar 3.1 Alur siklus penelitian tindakan kelas .....	33
Gambar 4.1 Perbandingan nilai test kondisi awal dengan siklus I .....	53
Gambar 4.2 Perbandingan nilai test siklus I dengan siklus II .....	54
Gambar 4.3 Perbandingan nilai test kondisi awal dengan siklus II .....	56

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT 100  
M MELALUI PERMAINAN MEMASUKKAN PAKU KE  
DALAM BOTOL PADA SISWA KELAS 1 SMA NEGERI 3  
TANJUNG RAJA**

**Pasrah Lumban Gaol<sup>1</sup>, Hertati<sup>2</sup>, Syafaruddin<sup>3</sup>**

**Pasrahmarbun764@gmail.com**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari *sprint* melalui permainan tradisional pada siswa kelas 1 SMAN 3 Tanjung Raja. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan teknik penelitian tindakan kelas. Hasil penelitian upaya peningkatan hasil belajar lari *sprint* 100 m melalui permainan memasukkan paku ke dalam botol pada siswa kelas 1 SMAN 3 Tanjung Raja diketahui jumlah siswa yang lulus pada kondisi awal masih sangat rendah yaitu sekitar 5% dan jumlah siswa yang tidak lulus 83% dari total 30 siswa yang di test, pada siklus II terdapat peningkatan jumlah siswa yang lulus menjadi 73% telah mencapai standar kkm dan pada siklus III jumlah siswa yang lulus kkm mencapai 97%. Sehingga dapat diketahui bahwa peningkatan dari kondisi awal sebelum siklus I dan II sampai pada akhir pelaksanaan penelitian sebesar 80%. Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya peningkatan hasil belajar lari *sprint* 100 m melalui permainan memasukkan paku ke dalam botol pada siswa kelas 1 SMAN 3 Tanjung Raja, ternyata memberikan pengaruh yang signifikan pada perubahan pada siswa yang terlihat dari perilaku dan keaktifan dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

**Kata Kunci :** Lari *Sprint*, Peningkatan, Belajar



***EFFORTS TO IMPROVE LEARNING RESULTS IN 100 M  
SPRINT RUNNING THROUGH THE GAME OF PUTTING A  
NAIL INTO A BOTTLE IN CLASS 1 STUDENTS OF SMA  
NEGERI 3 TANJUNG RAJA***

**Pasrah Lumban Gaol<sup>1</sup>, Hertati<sup>2</sup>, Syafaruddin<sup>3</sup>**

**Pasrahmarbun764@gmail.com**

**ABSTRACTS**

*This study aimed to improve the learning outcomes of sprint running through traditional games in grade 1 students of SMAN 3 Tanjung Raja. The research method uses qualitative methods with classroom action research techniques. The results of research efforts to improve learning outcomes in 100 m sprints through the game of putting nails into bottles in class 1 students of SMAN 3 Tanjung Raja show that the number of students who pass in the initial conditions is still very low, namely around 5% and the number of students who do not pass is 83% of the total. 30 students were tested, in cycle II there was an increase in the number of students who passed to 73% having reached the KKM standard and in cycle III the number of students who passed the KKM reached 97%. So it can be seen that the increase from the initial conditions before cycles I and II to the end of the research was 80%. Based on the results of research on efforts to improve learning outcomes in 100 m sprints through the game of putting nails into bottles in class 1 students of SMAN 3 Tanjung Raja, it turns out that it has a significant influence on changes in students as seen from behavior and activeness in following the learning process well.*

***Keywords:*** *Sprint Running, Improvement, Learning*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Sesuai dengan karakteristik SMA usia 15-18 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik kognitif, psikomotor dan afektif mengalami perubahan.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat sepanjang hayat.

Selama ini terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor serta *life skill*. Dengan diterbitkannya undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan Peraturan Pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi media alat

bantu/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga. Nomor-nomor atletik dapat dibagi: lari, lompat dan lempar. Kemampuan lari, lompat dan lempar sudah dimiliki sejak dahulu, dengan tujuan untuk mempertahankan diri dalam berburu. Dengan alasan-alasan itulah, seharusnya atletik dapat digemari oleh siswa

Pembelajaran lari *sprint* siswa kelas SMA NEGRI 3 TANJUNG RAJA, Kabupaten Ogan ilir, banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata dibawah nilai KKM 75 yang telah ditentukan guru. Beberapa faktor yang menyebabkan tidak tercapainya kriteria ketuntasan minimal (KKM) adalah pembelajaran yang monoton, kurangnya pengembangan pembelajaran, tingkat pemahaman siswa yang rendah, kurangnya minat siswa terhadap materi lari *sprint*, banyak siswa enggan melaksanakan kegiatan yang diberikan oleh guru karena kebanyakan siswa mempunyai pandangan bahwa lari adalah kegiatan

melelahkan sehingga mengakibatkan siswa tidak tertarik dengan kegiatan lari.

Hambatan-hambatan diatas menjadi permasalahan guru dalam melaksanakan pembelajaran terutama pada materi lari *sprint*. Faktor terpenting dalam pembelajaran lari untuk SMA kelas atas adalah metode pembelajaran mengandung unsur teknik dasar lari dan menarik bagi siswa sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga guru harus menerapkan pendekatan pembelajaran yang dikemas melalui permainan memasukkan paku ke dalam botol agar siswa merasa senang dan antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar pembelajaran lari *sprint*, dengan harapan pembelajaran lari *sprint* dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Salah satu cara menumbuhkan atau meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adalah dengan metode bermain, dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti bermaksud ingin menerapkan permainan memasukkan paku ke dalam botol dalam pelaksanaan pembelajaran lari *sprint* dengan harapan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Setelah peneliti mengamati hal-hal tersebut, peneliti mencoba menerapkan pembelajaran dengan metode pendekatan bermain, peneliti berupaya memasukan unsur permainan kedalam materi lari *sprint* dengan tujuan agar siswa merasa senang, tidak merasa jenuh dalam kegiatan pembelajaran serta menciptakan suasana kegembiraan dengan harapan materi lari *sprint* dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran.

Berdasar uraian diatas, maka peneliti bermaksud mengambil tema penelitian yang berkaitan dengan materi lari *sprint*, maka judul penelitian adalah

“Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint 100 M Putra Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas 1 SMA NEGRI 3 TANJUNG RAJA”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada maka rumusan masalah penelitian adalah Apakah ada peningkatan hasil belajar lari *sprint* melalui permainan memasukkan paku ke dalam botol pada siswa kelas 1 SMA NEGRI 3 TANJUNG RAJA kabupaten Ogan Ilir?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah meningkatkan hasil belajar lari *sprint* melalui permainan tradisional pada siswa kelas 1 SMA NEGRI 3 TANJUNG RAJA.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Terbagi atas 2 manfaat:

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Hasil Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang sudah ada sebelumnya sebagai bahan informasi atau bahan perbandingan untuk melakukan penelitian yang lain. Khususnya materi lari *sprint*, serta menambah wawasan dalam pengembangan materi pembelajaran atletik.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Guru
  - a. Untuk meningkatkan kreatifitas mengajar melalui penerapan model pembelajaran sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran
  - b. Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional.
2. Bagi Siswa:

Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan serta meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani (PAIKEM) dalam meningkatkan hasil belajar lari *sprint*.

3. Bagi Sekolah:

Hasil penelitian ini dapat membantu memperbaiki pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di sekolah.

### **1.5 Sumber Pemecahan Masalah**

Permainan memasukkan paku ke dalam botol merupakan bentuk permainan sederhana yang bertujuan untuk melatih kecepatan reaksi, kecepatan berlari, serta kelincahan yang merupakan unsur pokok dalam lari cepat (*sprint*). Sehingga pembelajaran yang disajikan oleh peneliti melalui nuansa permainan, tetapi tanpa menghilangkan substansi pokok materi dengan harapan dapat menciptakan kegiatan pembelajaran dengan suasana kegembiraan dengan harapan materi lari *sprint* dapat disenangi oleh siswa sehingga menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan serta memperoleh hasil pembelajaran yang optimal sesuai tujuan pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Djumidar. (2001). Dasar dasar Atletik, Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan
- Heryana, D. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI kelas V. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan.
- Iskandar. (2009). Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif). Jakarta: Gp Press
- Kristiyanto, A. (2010). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga.
- Mahendra, A. (2008). Pendekatan dan Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK UPI.
- Moh. Surya. (1997). Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran. Bandung PPB – IKIP Bandung
- Nadisah, (1992). Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti
- Nawawi, H. (1981). Administrasi Pendidikan. Jakarta: Gunung Agung
- Soemitro. (1992). Permainan Kecil. Jakarta: Direktorat Jendral Perguruan Tinggi.
- Sudjana, Nana. (1990). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. PT Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Sugianto., Mayke. (2001). Bermain, Mainan dan Permainan, Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Sukmadinata, N. S. (2005). Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung: Rosdakarya.
- Sunarto. (2009). Pengertian Prestasi Belajar, [online]. Tersedia: <http://sunartombs.wordpress.com>.
- Waluyo, E. (2011). Pembelajaran Matematika Melalui *Group* Investigasi dan Pemecahan Masalah Ditinjau dari Kemampuan Berpikir dan Aktivitas Siswa.
- Yoyo, B. Yusuf, U., Suherman, A. (2000), Atletik. Depdikbud. Dirjendikdasmen